Dar el Pecho es Esencial Para Promover la Buena Salud de las Madres y Sus Bebés

Dar el pecho es uno de los pasos más importantes que las nuevas mamás pueden tomar para asegurar que sus bebés comiencen su vida de la mejor manera. De hecho, dar el pecho es tan esencial para promover la buena salud de los bebés que la Academia Americana de Pediatría anima a que todas las madres den el pecho a sus recién nacidos durante su primer año de vida, y aún después si lo desean, excepto en algunos casos donde el doctor no lo permita.

Estudios realizados demuestran que la leche materna es el alimento ideal para nutrir a los recién nacidos porque provee todos los nutrientes que los bebés necesitan durante los primeros seis meses de vida. Alimentos adicionales pueden ser intorducidos a la dieta del bebé después de cumplir los primeros seis meses de edad.

Ya que la leche materna proporciona al bebé la inmunidad de su madre, también puede protegerlo en contra de muchas enfermedades y alergias. Estudios realizados demuestran que la leche materna reduce la posibilidad de contraer infecciones respiratorias, alergias, asma y algunos tipos de cáncer infantil como linfoma. Existe mucha evidencia que indica que la leche materna también protege en contra de enfermedades gastrointestinales, diabetes, infecciones urinarias e infecciones crónicas del oído. Aún puede reducir el riesgo de SIDS, también conocido como el síndrome de muerte infantil repentina, si los bebés toman leche materna. En algunos estudios, los bebés alimentados con leche materna calificaron más alto en pruebas de inteligencia que los bebés que tomaron fórmula.

Dar el pecho no solamente es bueno para los recién nacidos, pero también para las nuevas mamás. Dar el pecho puede reducir el riesgo de cáncer del seno y de los ovarios, puede ayudar a perder peso después del parto, y puede aplazar el regreso de los ciclos menstruales. Dar el pecho también permite que el útero de la mujer vuelva a su tamaño normal más rápidamente, lo cual facilita la recuperación después del parto.

Una madre debe dar el pecho tan pronto el bebé nazca. De esta manera, ella establece un contacto físico personal desde temprano con su bebé, el cual le ayudará a formar una relación segura y llena de amor. Los bebés alimentados con leche materna disfrutan de una relación cercana con sus madres todo el día. El calor y la presencia de la madre proporciona a los bebés un sentido de seguridad continuo.

Durante los últimos años, se han realizado un sinnúmero de nuevos estudios acerca de los beneficios a largo y corto plazo con relación a dar el pecho. Una de las cosas más importantes que las madres deben recordar es que dar el pecho es esencial para la salud física, mental y emocional de sus hijos. La leche materna es lo mejor que puede hacer una madre por su bebé y por sí misma.

Clínicas locales, agencias del condado u organizaciones comunitarias proveen excelentes recursos para madres que tienen preguntas acerca de dar el pecho. Para más información, las madres pueden llamar también a La Leche League al 1-800-La Leche (1-800-525-3243) o comunicarse con la oficina de WIC más cercana.

***Fuente**: Jeannette Newman-Velez – consultora de lactancia, Community Resource Project – Women, Infants and Children (WIC) Supplemental Nutrition Program*

Estudios realizados demuestran que la leche materna reduce la posibilidad de contraer infecciones respiratorias, alergias, asma y algunos tipos de cáncer infantil como linfoma.